



## Kobieta w centrum uwagi. Zdrowie na klik

**Dzień Kobiet to idealny moment, by przypomnieć sobie o najważniejszym prezencie, jaki możemy sobie sprawić – trosce o własne zdrowie. Dziś dbanie o siebie jest prostsze niż kiedykolwiek. Wystarczy smartfon, dostęp do internetu i kilka minut wolnego czasu.**

Internetowe Konto Pacjenta, aplikacja mojejKP i centralna e-rejestracja zmieniają sposób, w jaki umawiamy się na badania. Bez kolejek. Bez stresu. Za to z pełną kontrolą nad własnym kalendarzem zdrowia. Zobacz, jak nowoczesne rozwiązania mogą stać się Twoimi sprzymierzeńcami w profilaktyce.

### Zdrowie jako inwestycja

Kobiety pełnią wiele ról, które oznaczają opiekę nad bliskimi. Dbają o dzieci, przypominają o badaniach partnerowi, pomagają starszym rodzicom. Często łączą to wszystko z pracą zawodową i obowiązkami domowymi. Łatwo w takiej sytuacji zapomnieć o sobie.

Dzień Kobiet to dobra okazja, by odwrócić tę kolejność. Zdrowie daje spokój, większą pewność siebie, możliwość poświęcania czasu na to, co nas pasjonuje, co przynosi nam satysfakcję i szczęście.

Profilaktyka nie jest fanaberią. Jest inwestycją. W przyszłość. A teraz jest też wyjątkowo prosta.

Dzięki cyfrowym usługom zdrowotnym możesz umawiać badania wtedy, kiedy masz dosłownie chwilę. W autobusie. W przerwie na kawę. Wieczorem w piżamie. Bez dzwonienia, bez stania w kolejkach.

Witaj w świecie e-zdrowia!

### Internetowe Konto Pacjenta – Twoje centrum dowodzenia

Jeśli jeszcze nie korzystasz z Internetowego Konta Pacjenta (IKP), czas to zmienić. IKP to bezpieczne miejsce, w którym masz dostęp do swoich recept, skierowań, historii leczenia i – co dziś najważniejsze – do e-rejestracji.

IKP działa na komputerze. A jeśli wolisz telefon – [pobierz aplikację mojejKP](#).

To jak osobisty asystent zdrowia w kieszeni.

Sprawdza, czy masz prawo do bezpłatnych badań. Pokazuje wolne terminy w całej Polsce. Przypomina o wizytach. Pozwala je zmienić lub odwołać jednym kliknięciem.

Brzmi jak luksus?

To standard. W dodatku bezpłatny!

### Centralna e-rejestracja – zapisy na jasnych i prostych zasadach dla wszystkich

Od 1 stycznia 2026 roku centralna e-rejestracja stanie się obowiązkowa dla placówek wykonujących mammografię, cytologię i pierwsze wizyty u kardiologa. Systematycznie będą dochodzić kolejni specjaliści. To oznacza jedno: przejrzysty i równy dostęp do świadczeń w całej Polsce.

Co daje centralna e-rejestracja?

- jedną ogólnopolską bazę wolnych terminów
- możliwość zapisów online przez IKP i mojejKP
- przypomnienia SMS-em, e-mailem lub powiadomieniem w aplikacji
- łatwe zmienianie i odwoływanie wizyt
- „poczekalnię”, która sama szuka dla Ciebie wolnego terminu.

To system, który naprawdę pracuje dla pacjentki. A nie odwrotnie.

### Profilaktyka raka szyjki macicy – test HPV HR

To jedno z najważniejszych badań w życiu kobiety. A mimo to wiele z nas je odkłada.

„Nie mam czasu.”

„Jutro zadzwonię.”

„Nie wiem, gdzie się zapisać.”

Teraz te wymówki przestają działać.

**Jeśli jesteś kobietą w wieku 25–64 lat** i masz ubezpieczenie w NFZ, możesz skorzystać z bezpłatnego programu profilaktycznego. Bez skierowania.

System sam sprawdzi, czy przysługuje Ci badanie. Jeśli tak – wIKP i mojejKP pojawi się opcja zapisu.

Wybierasz:

- dogodny termin
- porę dnia
- placówkę albo odległość od miejsca zamieszkania.

Im szersze kryteria – tym więcej propozycji.

Kilka kliknięć i termin gotowy.

Teraz zamiast tradycyjnej cytologii możesz skorzystać z nowoczesnego testu HPV HR.

Tradycyjna cytologia bada komórki pod mikroskopem. Test HPV HR wykrywa wirusa odpowiedzialnego za rozwój nowotworów. Jest dokładniejszy.

Jeśli test wypadnie pozytywnie, laboratorium zrobi cytologię na podłożu płynnym. Bardziej dokładną niż dawna cytologia. Oba badania dosłownie ratują życie.

Badanie możesz powtórzyć po 5 latach.

### **Mammografia – prezent, który może uratować przyszłość**

Profilaktyka raka piersi to kolejny filar kobiecego zdrowia.

**Jeśli masz 45–74 lata** i ubezpieczenie w NFZ – mammografia przysługuje Ci bez skierowania. Co dwa lata. A w określonych sytuacjach – co rok.

Zapisujesz się tak samo:

- przez IKP
- przez mojejKP
- w placówce, która korzysta z centralnej e-rejestracji.

System pokazuje wolne terminy na najbliższe 90 dni.

Możesz wybrać mammoBUS w swojej okolicy.

Możesz zmienić termin lub go odwołać.

I zawsze dostaniesz przypomnienie.

To nie tylko wygoda. To realna szansa na wykrycie choroby na wczesnym etapie.

### **Kobiece serce także wymaga opieki – wizyta u kardiologa**

Choroby serca nie są tylko „męską sprawą”. Coraz częściej dotykają kobiet. Szczególnie po 50. roku życia.

Jeśli lekarz POZ wystawi Ci skierowanie do kardiologa – pierwszą wizytę umówisz przez centralną e-rejestrację.

Zrobisz to tak samo, jak w przypadku pozostałych świadczeń przez IKP, mojejKP albo w przychodni. Do Ciebie należy wybór miejsca, dnia i godziny.

Także w tym przypadku dostaniesz powiadomienia przypomnienia i łatwo zmienisz termin wizyty.

A jeśli nie ma wolnego terminu? Wchodzisz do poczekalni.

System sam zapisze Cię, gdy pojawi się pasujące miejsce.

Bez uciążliwego dzwonienia.

Bez śledzenia kalendarzy.

Poczekalnia – kolejka, która pilnuje się sama

To jedno z najbardziej nowoczesnych rozwiązań w systemie.

Nie znalazłaś terminu w najbliższych tygodniach?

Zapisujesz się do poczekalni.

System:

- bierze pod uwagę pilność skierowania
- sprawdza Twoje preferencje godzin i dni
- automatycznie zapisuje Cię na wizytę, gdy pojawi się termin.

Ty decydujesz czy chcesz z tej opcji skorzystać. I zawsze możesz zmienić swoje kryteria. Przekonaj się sama, jak proste i przyjazne jest to rozwiązanie.

### **Przypomnienia – koniec wizyt, z których zapominamy skorzystać**

Każda z nas zna to uczucie: „Miałam dziś badanie?!”.  
Teraz system pamięta za Ciebie.

Teraz system pamięta za Ciebie.

Dostaniesz:

- SMS
- lub e-mail
- albo powiadomienie w aplikacji.

Na tydzień przed wizytą. I dzień przed wizytą.

A jeśli wiesz, że nie możesz przyjść – odwołasz ją jednym kliknięciem.

To ważne. Bo zwolniony termin wykorzysta ktoś inny.

## Przychodnia zapisze Cię na termin

A jeśli nie korzystasz z internetu?

Nic straconego.

Możesz:

- zadzwonić do przychodni
- przyjść osobiście
- poprosić pielęgniarkę lub lekarza POZ o pomoc.

Placówka zapisze Cię w systemie centralnym. Ty dostaniesz potwierdzenie SMS lub e-mailem.

Jeśli nie znajdziesz terminu do kardiologa dla Ciebie w ciągu najbliższych 40 dni, zapisze Cię do poczekalni. Termin wizyty dostaniesz SMS-em, gdy znajdziesz się na początku kolejki.

Nowoczesność nie wyklucza nikogo.

Ma pomagać wszystkim.

## Małe kroki, wielka zmiana

Dbając o zdrowie, nie musisz robić rewolucji. Wystarczy jeden mały krok.

Zaloguj się na

[→ IKP](#)

[Zainstaluj mojejKP](#)

Sprawdź, czy czeka na Ciebie zaproszenie na badanie.

Zrób to dziś. W Dzień Kobiet. To najlepszy dowód miłości do samej siebie.

Bo zasługujesz na zdrowie.

Nie tylko na kwiaty. Nie tylko na życzenia. Ale na czas, uwagę i troskę.

Nowoczesne technologie nie zastąpią lekarza.

Ale mogą zaprowadzić Cię do jego gabinetu szybciej, łatwiej i bez stresu.

**Twoje zdrowie jest w Twoich rękach. A teraz także w Twoim telefonie.**

Pięknego, zdrowego Dnia Kobiet. I wielu spokojnych lat przed Tobą.

# Sprawdź, jak skorzystać z centralnej e-rejestracji?

## Wybierz, na co chcesz się zapisać

**Na mammografię**  
(dla kobiet od 45 do 74 lat)







**Na test HPV HR  
(zastąpił dawną cytologię)**  
(dla kobiet od 25 do 64 lat)

**Na wizytę u kardiologa. \***  
(pierwsza wizyta, masz e-skierowanie)  
\* Od sierpnia '26 także do 8 innych specjalistów

## Wybierz, w jaki sposób chcesz się zapisać

### Wybierz jedną z trzech ścieżek umówienia się na badania

### Wybierz jedną z trzech ścieżek umówienia się na wizytę u specjalisty

online			online		
					
Internetowe Konto Pacjenta (IKP)	mojeIKP	Placówka medyczna, która realizuje badania	Internetowe Konto Pacjenta (IKP)	mojeIKP	Placówka medyczna, która realizuje wizyty kardiologiczne
<ol style="list-style-type: none"> <li>Wejdź w „E-rejestracja”</li> <li>Wybierz „Umówienie wizyty”</li> <li>„Umów badanie profilaktyczne”</li> <li>Wybierz program profilaktyczny: <ul style="list-style-type: none"> <li>– profilaktykę raka szyjki macicy (test HPV HR)</li> <li>– profilaktykę raka piersi (mammografia).</li> </ul> </li> <li>Wybierz datę i miejsce, zatwierdź.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wybierz „Rejestracja na wizytę” na głównej stronie</li> <li>„Umów wizytę lub badania”</li> <li>Wskaż badanie, na które się umawiasz <ul style="list-style-type: none"> <li>– profilaktykę raka szyjki macicy (test HPV HR)</li> <li>– profilaktykę raka piersi (mammografia).</li> </ul> </li> <li>Wybierz datę i miejsce, zatwierdź.</li> </ol>	<p>Zgłoś się telefonicznie lub osobiście do placówki medycznej, która realizuje badania w ramach bezpłatnych programów profilaktycznych.</p> <p>Adres znajdziesz na mapie placówek na stronie <a href="http://pacjent.gov.pl/e-rejestracja">pacjent.gov.pl/e-rejestracja</a> Pracownik pomoże Ci w zapisaniu się na badanie.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wejdź w „E-rejestracja”</li> <li>Wybierz „Umawianie wizyty”</li> <li>Umów wizytę</li> <li>Wybierz świadczenie (kardiologia)</li> <li>Wybierz datę i miejsce, zatwierdź.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Wybierz „Rejestracja na wizytę” na głównej stronie</li> <li>„Umów wizytę lub badania”</li> <li>Wybierz świadczenie (kardiologia)</li> <li>Wskaż datę i miejsce, zatwierdź.</li> </ol>	<p>Zgłoś się telefonicznie lub osobiście do placówki medycznej, która realizuje wizytę u kardiologa w ramach umowy z NFZ.</p> <p>Adres znajdziesz na mapie placówek na stronie <a href="http://pacjent.gov.pl/e-rejestracja">pacjent.gov.pl/e-rejestracja</a> Pracownik pomoże Ci w zapisaniu się na pierwszą wizytę u kardiologa.</p>

Dostaniesz potwierdzenie rezerwacji (e-mail, SMS lub powiadomienie w mojeIKP).

## Brak wolnych terminów?

Zmień kryteria wyboru (terminy, odległość) lub spróbuj ponownie za jakiś czas.

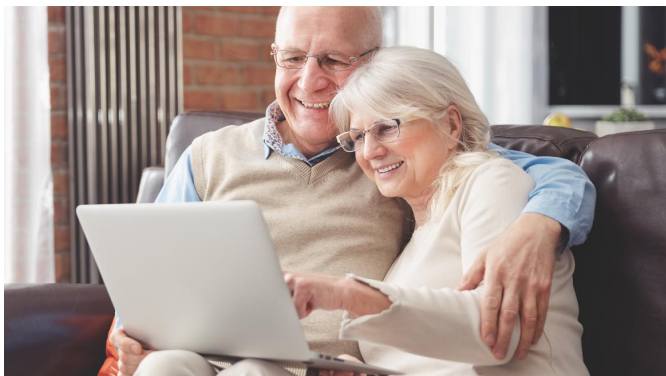
Zapisz się do poczekalni.

Poczekalnia zapisze Cię na wizytę, gdy pojawi się wolny termin zgodny z Twoimi wymaganiami. Dostaniesz potwierdzenie rezerwacji (e-mail, SMS lub powiadomienie w mojeIKP).

**Umówione wizyty są w „E-rejestracja” > „Zaplanowane wizyty”. Możesz odwołać wizytę lub zmienić jej termin.**

**Jeśli nie możesz przyjść, odwołaj! Pomyśl o innych. Jeśli odwołasz wizytę, nie stracisz miejsca w kolejce w poczekalni.**

Przeczytaj też



### **Poznaj centralną e-rejestrację**

Chcesz się zapisać na bezpłatny test HP HR (zastępuje klasyczną cytologię), mammografię lub pierwszą wizytę do kardiologa? Skorzystaj z centralnej e-rejestracji na Internetowym Koncju Pacjenta lub w aplikacji mojejKP



### **Masz prawo do testu HPV**

Umów się przez centralną e-rejestrację na test HPV HR, który zastąpił klasyczną cytologię. Wolne terminy czekają! Teraz masz w pakiecie nowoczesne metody badawcze, dzięki którym otrzymasz precyzyjne wyniki na temat stanu swojego zdrowia



### **Skorzystaj z mammografii szybko i wygodnie**

Masz prawo do bezpłatnej mammografii? Znajdź miejsce i termin, które Ci odpowiadają. Ponad 194 tysiące wolnych terminów jest dostępnych już po kilku kliknięciach myszką – poprzez centralną e-rejestrację